

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN INTENSITAS BERMAIN
GAME ONLINE PADA REMAJA
DI SMP WIYATA KARYA NATAR LAMPUNG SELATAN**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

Restya Kartika

1631080052

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN AJARAN 1441 H/2020 M**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN INTENSITAS BERMAIN
GAME ONLINE PADA REMAJA
DI SMP WIYATA KARYA NATAR LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Pada Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

RESTYA KARTIKA

1631080052



**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN AJARAN 1441 H/2020 M**

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* PADA REMAJA

Oleh :

Restya Kartika

Fenomena tingginya tingkat intensitas bermain *game online* dapat dirasakan oleh siapapun, terutama pada kalangan peserta didik. Hal ini terkait dengan *self control* individu yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dari perilaku *maladaptive*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self control* (X) dengan intensitas bermain *game online* (Y) pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu Terdapat hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja.

Populasi pada penelitian ini adalah Peserta didik di SMP Wiyata Karya Natar, Lampung Selatan kelas VII, VIII dan IX. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Totality Sampling* yaitu, mengambil seluruh jumlah populasi untuk menjadi *sample* penelitian, dalam hal ini terdapat 140 peserta didik yang menjadi *sample* penelitian.

Skala *self control* dalam penelitian ini di modifikasi dari Tangney, Baumister dan Boone (2004) dengan validitas skala 0,904 dengan korelasi aitem total antara 0,378-0,782 dengan $P > 0,3$. Sementara untuk skala intensitas bermain *game online* di modifikasi dari Dewandari (2013) dengan validitas 0,957 dengan korelasi aitem total antara 0,370-0,785 dan $P > 0,3$. Untuk uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja, yaitu sebesar -0,503 dengan signifikan 0,000 dimana $P < 0,01$. Dengan hasil tersebut maka hipotesis peneliti diterima. Hal ini berarti semakin tinggi *self control* yang dimiliki individu maka semakin rendah intensitas bermain *game onlinenya*.

Keyword : *Self control, Remaja, Intensitas Bermain Game Online*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol Hi. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
2020

PERSETUJUAN

Dengan Ini diterangkan bahwa Skripsi mahasiswa yang berjudul :

Judul : Hubungan Antara *Self Control* dengan Intensitas Bermain
Game Online Pada Remaja
Nama : Restya Kartika
NPM : 1631080052
Program Studi : Psikologi Islam

Menyetujui

Untuk Diujikan dan Di Pertahankan Pada Sidang Munaqosah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Sudarman, M.Ag
NIP. 196907011995031004


Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog
NIP. 199209162019031019

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Hubungan Antara Self Control dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja**. Di susun oleh: **Restya Kartika, NPM : 1631080052**, Progam Studi : **PSIKOLOGI ISLAM** Telah diujikan dalam Sidang Munaqossah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal Kamis 08 Oktober 2020.

TIM MUNAQOSSAH :

Ketua Sidang

: ABD. Qohar, M.Si

(.....)

Sekretaris

: Annisa Fitriyani, S.Psi, MA

(.....)

Penguji Utama

: Supriyati, S.Psi, M.Si

(.....)

Penguji Pendamping I

: Dr. Sudarman, M.Ag

(.....)

Penguji Pnedamping II

: Faisal Adnan Reza, M.Psi, Psikolog (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag
NIP.196003131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

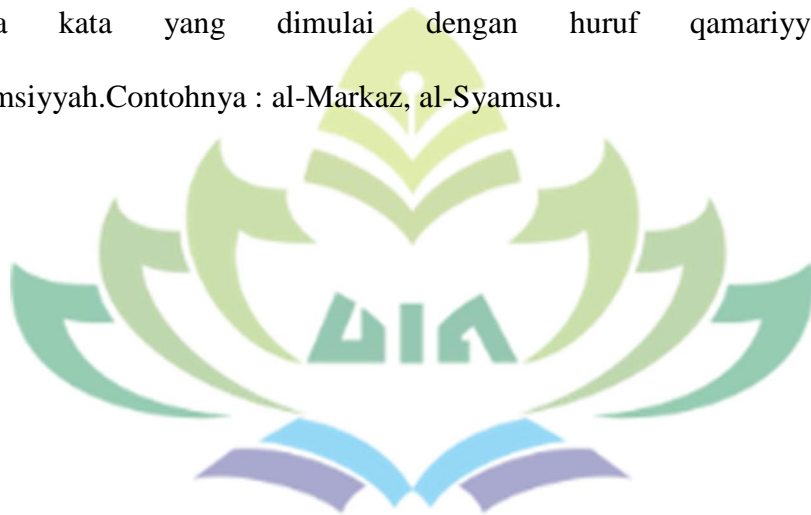
Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ ----	A	جَنَلْ			سَارَ	آي...يْ	Ai
ـِ ----	I	سَنَلْ	ي		قِيلَ	أُو...وْ	Au
ـُ ----	U	نَكِرَ	و		يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Restya Kartika

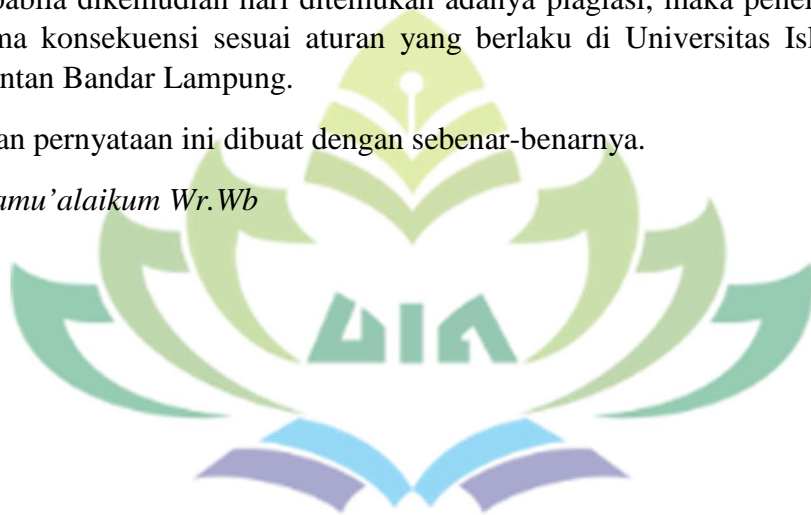
NPM : 163080052

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Remaja” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Bandar Lampung, Oktober 2020

Yang menyatakan,

Restya Kartika

NPM.163080052



MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّмَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا
لَهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kalian kepada Allah, dan hendaklah setiap jiwa melihat apa yang akan dilakukannya untuk esok hari." (QS Al-Hasyr: 18).



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap syukur dari diri kepada Allah SWT., karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

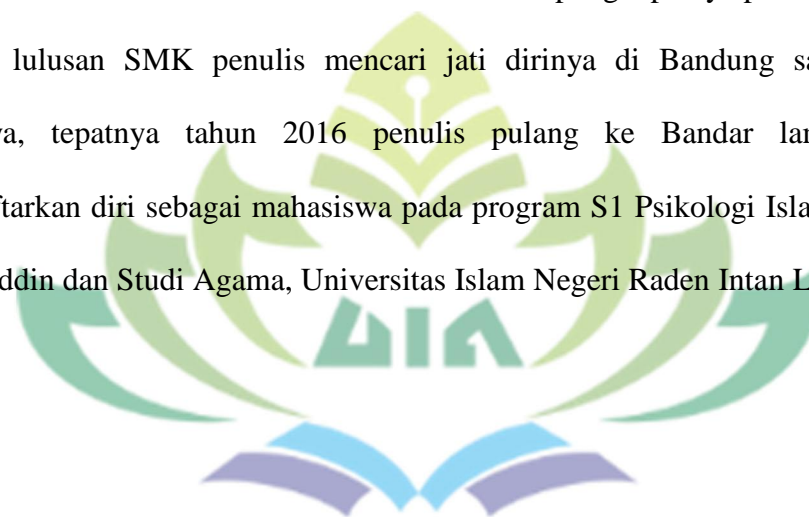
1. Kedua orangtua penulis yang sangat penulis cintai, Ibunda Yunarti Kusuma Yudha dan Ayahanda Ruslan Efendi yang selalu memberi motivasi dan selalu mendoakan kebaikan untuk penulis serta memberikan kasih sayang kepada penulis, untuk menggapai cita-cita yang diinginkan.
2. Untuk adik-adik penulis yang sangat penulis sayangi, yang menjadi pelengkap kebahagiaan dan menjadi penyemangat yang nyata untuk penulis agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk ayahanda dan ibunda Prodi Psikologi islam, Bapak Abdul Qohar, M.Si dan Ibu Annisa Fitriyani, MA yang telah menjadi Orangtua penulis di Prodi Psikologi, Fakultas Ushuluddin UIN RIL yang telah banyak memberikan arahan serta masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan masa studinya.

RIWAYAT HIDUP

Nama Restya Kartika, dilahirkan di Bandar Lampung, pada tanggal 28 April 1997, anak yang pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Ruslan Efendi dan Ibu Yunarti Kusuma Yudha. Berikut riwayat pendidikan Penulis :

1. SDN 1 Serang-Banten 2003-2009.
2. SMPN 1 Serang Banten 2009-2012.
3. SMK-SMTI Bandar Lampung 2012-2015 Jurusan Kimia Analisa.

Setelah lulus dari SMK-SMTI Bandar Lampung tepatnya pada tahun 2015, setelah lulusan SMK penulis mencari jati dirinya di Bandung sampai pada akhirnya, tepatnya tahun 2016 penulis pulang ke Bandar Lampung dan mendaftarkan diri sebagai mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahillobbil'alamin. Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung yang telah bersabar menyiapkan persyarat surat-surat serta selalu memberikan yang terbaik kepada seluruh mahasiswa Psikologi Islam.
4. Bapak Drs. Sidi Ritaudin selaku pembimbing akademik peneliti yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.

5. Bapak Drs. Sudarman, M. Ag selaku dosen pembimbing I dan Bapak Faisal Adnan Resaza, M.Psi., Psikolog dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Sahabat yang saya sayangi, terimakasih selalu memberikan dukungan, tenaga, pikiran dan semangat yang tiada henti kepada peneliti yaitu Angkatan 2016 khususnya Adinda Khoirina, Afifah Nur Selawati, Adnan Kamah dan Nurul Iman. Terimakasih telah menjadi teman yang setia hingga saat ini serta selalu sabar menghadapi tingkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Bandar Lampung, Oktober 2020

Restya Kartika
NPM.1631080052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penulisan.....	8
C. Manfaat Penulisan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A.Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	10
B. <i>Self Control</i>	16
C. Remaja	25

D. Hubungan Antara dua variable.....	31
E. Kerangka Berfikir	33
F. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Identifikasi Variabel	34
B. Definisi Operasional Variabel	34
C. Subyek Penelitian	35
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Validitas Dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data	40
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	43
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian	55
C. Hasil Penelitian.....	57
D. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i>	39
Tabel 2 Tabel <i>Blueprint</i> Skala Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	40
Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i>	47
Tabel 4 <i>Blueprint</i> intensitas Bermain <i>Game Online</i>	49
Tabel 5 Aitem Skala <i>Self Control</i>	51
Tabel 6 Aitem Skala intensitas Bermain <i>Game Online</i>	52
Tabel 7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i> Setelah Gugur Aitem	53
Tabel 8 <i>Blueprint</i> Skala Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Setelah Gugur Aitem	53
Tabel 9 Jenjang Pendidikan, Jumlah Subyek dan Usia.....	55
Tabel 10 Karakteristik Subyek.....	55
Tabel 11 Deskriptif Data Penelitian.....	56
Tabel 12 Kategorisasi <i>Self Control</i>	58
Tabel 13 Kategorisasi Intensitasitas Bermain <i>Game Online</i>	60
Tabel 14 Uji Normalitas.....	64
Tabel 15 Uji Lineraritas	65
Tabel 16 Uji Korelasi	66
Tabel 17 Sumbangan Efektif.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 2 Struktur Organisasi Sekolah.....	42
Gambar 3 Gambaran Aspek <i>Self Control</i>	59
Gambar 4 Aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	62
Gambar 5 Jenis Kelamin Kategori Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Tinggi.....	63



\

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran.1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas, Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Deskriptif

Lampiran. 8 Surat Izin Penelitian

Lampiran. 9 Balasan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peserta didik pada dasarnya memiliki tugas pokok untuk belajar secara total sesuai dengan tahap perkembangannya masing masing. Dalam tahap perkembangannya, peserta didik usia SMP berada pada periode perkembangan yang sangat pesat, yaitu perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Hurlock, 2008). Namun dalam kenyataannya seringkali, peserta didik teralihkan fokusnya dalam proses pembelajaran dengan kegiatan lain di luar pendidikan, salah satu contoh dari kegiatan tersebut adalah bermain *game online*.

Bagi sebagian peserta didik bermain *game online* bukan hanya demi mengejar kesenangan semata, mereka juga berbisnis dengan menjual item-item penting dalam *game*, karakter, serta mata uang dalam bermain *game online* (Piyeke, 2014).

Menurut Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kasir Ad-Dimayqi, dalam Tafsir Ibnu Kasir, hukum asal dari *game* komputer atau *game online* adalah boleh.

Hal itu sesuai dengan kaidah fikih:

الأَصْلُ فِي الْأَشْيَاءِ الْإِبَاحَةُ إِلَّا مَا دَلَّ الدَّلِيلُ عَلَى تَحْرِيمِهِ

Artinya: “Hukum asal segala sesuatu adalah mubah, kecuali setelah ada dalil yang mengharamkannya”.

Game atau permainan menjadi haram ketika ada unsur-unsur haram di dalamnya (*Majmu Fatawwa*).

Tujuan dasar dari diciptakannya *game online* adalah sebagai media untuk menghilangkan penat yang dialami, namun seiring berjalannya waktu *game online* telah mengakibatkan kecanduan pada hampir semua pemainnya. Kecanduan akan *game online* ini terlihat dari intensitas bermain para penggunanya yang berkembang dari waktu ke waktu. Intensitas sendiri merupakan keadaan tingkatan dalam melakukan sesuatu (Budhi, 2016).

Young (2009) berpendapat bahwa penggunaan internet secara negatif, dalam hal ini penggunaan *game online* yang melebihi batas waktu yang wajar dikarenakan tidak adanya sosok yang memonitor serta membatasi apa yang dilakukan individu atau peserta didik tersebut selama mereka bermain *game online*, oleh karena itu dibutuhkan kemampuan dari dalam diri individu tersebut untuk mengatur dan mengontrol perilaku mereka (*self control*) dalam bermain *game online*.

Menurut Zulkarnain (2002), *Self control* (*Mujahadah Al-Nafs*) adalah perjuangan sungguh-sungguh atau jihad melawan ego atau nafsu pribadi. Perjuangan ini dilakukan karena nafsu diri memiliki kecenderungan untuk mencari berbagai kesenangan, tidak peduli terhadap hak-hak yang harus ditunaikan, serta mengabaikan kewajiban-kewajiban.

“Siapa pun yang gemar menuruti apa saja yang diinginkan oleh hawa nafsunya, maka sesungguhnya ia telah tertawan dan diperbudak oleh nafsunya itu” (H.R. Bukhairi Muslim secara *Mu’alaq* dalam *Al Iman*). Hal inilah yang

menjadi salah satu alasan mengapa Rasulullah *Shallaahu Alayhi Wassalaam* menegaskan bahwa jihad melawan nafsu lebih dahsyat daripada jihad melawan musuh atau jihad qital (H.R. Bukhari Muslim).

Para orang tua hendaknya selalu menemani anaknya jika anaknya ingin bermain *game*. Peran orang tua bisa dimulai dari memilihkan jenis *game* yang baik dan cocok untuk anaknya, lalu sampai kepada pengaturan jadwalnya dalam mengisi waktu. Anak-anak jangan sampai dibiarkan sendirian dalam menentukan aktifitasnya, sebab hal tersebut sangat rentan menimbulkan terjadinya perilaku menyimpang dari anak. Dalam Al-Quran Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ [التحریم 66]:6

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu*”. [QS. Al-Tahrim (66): 6]

Selain itu, dalam islam kita dianjurkan untuk mengisi waktu kita dengan hal hal yang positif serta menjauhi perkara yang sia-sia dan terdapat kemudharatan di dalamnya. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُمَا لَا يَنْفَعُهُ

“*Di antara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya*. (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

Dalam Tafsir Jalalain, Allah *Ta’ala* bersumpah dalam Al-Quran dengan menggunakan waktu beberapa kali dan beberapa surat Al-Quran. Misalnya “*wal-ashri*” (demi masa), “*wad-dhuha*” (demi waktu dhuha), “*wal-*

lail” (demi waktu malam) dan lain-lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa waktu ini sangat penting dan kita harus menyadari betul hal ini, sedangkan manusia secara umum lalai akan hal ini (Zulkarnain, 2002). Perhatikan hadits berikut, Nabi *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang” (HR. Bukhari No. 6412)

Fenomena tingginya tingkat intensitas bermain *game online* dapat dirasakan oleh siapapun, terutama pada kalangan peserta didik. Menurut Lemmens (2009), anak peserta didik lebih sering dan lebih rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa. Peserta didik akan tertarik untuk bermain *game online* karena rasa penasaran terhadap persaingan dalam *game* tersebut yang membuat peserta didik tersebut merasa tertantang.

Hurlock (2008) mengatakan bahwa permainan yang paling menarik bagi anak peserta didik terutama peserta didik SMP adalah permainan yang bersifat persaingan. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Calhoun, & Acocella (1990) bahwa ketika seorang individu mencapai tahap perkembangannya dalam hal asosiatif, individu tersebut terutama peserta didik SMP cenderung memiliki keinginan kuat untuk membentuk strategi yang mumpuni, guna mencapai kemenangan dengan mempelajari dan memahami pola pola serta gerakan dalam *game*, terutama pola permainan lawan dalam *game online* tersebut.

Selain itu, tingginya tingkat intensitas bermain *game online* pada kalangan peserta didik juga dapat terjadi karena akses pada *game* tersebut sangat mudah terutama di era 4.0 saat ini yaitu hanya dengan menggunakan *smartphone* dan koneksi internet atau cukup datang ke warung internet (warnet) dengan membawa uang tiga-lima ribu rupiah.

Menurut hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada 10 orang peserta didik, menunjukkan bahwa pemain *game* tersebut terdiri dari peserta didik SMP yang berusia 12-15 tahun. Mereka memainkan *game* tersebut saat pulang sekolah, ketika berkumpul bersama teman-teman seusianya, bahkan rela untuk pulang sore hari hingga malam hari demi menyelesaikan dan menaikkan level permainan tersebut. Mereka juga mengatakan bahwa selalu memiliki keinginan untuk mengalahkan teman, sehingga membuat mereka terus ingin bermain *game online*.

Menurut penjelasan hasil observasi diatas, hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki *self control* yang rendah karena mereka tidak mampu mengontrol keinginan dalam diri mereka ketika bermain *game online* tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa, para peserta didik SMP tersebut lebih besar kemungkinan untuk kecanduan *game online*, karena salah satu aspek kecanduan *game online* menurut Yee dan Young (2009) adalah adanya perilaku kompulsif yaitu, keinginan untuk melakukan hal-hal tertentu secara terus menerus sehingga sulit lepas dari hal tersebut. Sejalan dengan hal-hal di atas, dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa wali kelas di SMP Wiyata karya Natar, Lampung Selatan, di dapati bahwa peserta didik di sekolah

tersebut memiliki penurunan motivasi dan prestasi belajar serta cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*, dan terlihat sedang *mabar* (*main bareng*) *game online* ketika jam istirahat sekolah. Peserta didik yang terdiri dari kalangan remaja tersebut di khawatirkan sulit untuk mengekspresikan diri mereka ke dalam lingkungan sosialnya akibat terlalu sering bermain dengan *game online* hingga di khawatirkan mengalami kecanduan *game online*.

Idealnya, para peserta didik SMP ini dapat membatasi diri mereka ketika bermain *game online*, serta mendapat pengawasan yang baik dari orangtua ketika bermain sehingga dapat mengontrol frekuensi dan durasi bermain dalam bermain *game online*, karena peserta didik tersebut memiliki tugas utama yaitu belajar.

Santrock (2003) mengatakan bahwa masa remaja, merupakan masa meningkatnya kapasitas bagi regulasi diri yang dicirikan dengan usaha mengelola diri, perilaku, emosi dan fikiran dan menghasilkan *self control* yang baik. Bermain *game online* dapat dilakukan apabila telah jenuh dalam belajar, namun dalam batas waktu yang wajar. Dengan memahami dan memiliki pengendalian diri tersebut dapat menunjukkan bahwa individu atau peserta didik tersebut memiliki *self control* yang tinggi.

Individu yang memiliki *self control* dapat membatasi perhatiannya pada hal-hal tertentu maupun orang lain, karena dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak hanya berfokus pada kebutuhan atau kepentingan orang lain.

Selain itu, individu yang memiliki *self control* akan membatasi dirinya untuk berperilaku negatif karena pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak laku negatif yang tidak sesuai dengan norma. Dengan memiliki *self control*, individu juga dapat memenuhi kebutuhannya secara seimbang karena individu tersebut dapat menentukan ukuran kebutuhan yang harus dipenuhi secara wajar dan tidak berlebihan (Santrock, 2003).

Permainan *game online* sendiri menurut Nuhan (2016) memiliki 2 aspek yaitu frekuensi bermain *game* dan waktu bermain *game*. Frekuensi bermain *game* diartikan sebagai lamanya bermain dalam setiap harinya. Pemain *game* tidak akan cukup menggunakan waktu satu atau dua jam saja, namun dapat berjam- jam untuk dapat menyelesaikan permainan tersebut. Dalam sebuah *game* terdapat hal-hal baru yang membuat pemain *game* penasaran dan kecanduan. Sehingga dalam memainkan *game* tersebut membutuhkan perhatian dan waktu yang tidak sedikit.

Permainan *game online* yang begitu mengasyikan membuat para pemain *game online* menjadi lupa waktu, lupa diri dan melupakan hal-hal lainnya yang ada dalam lingkungan sekitar dan juga lingkungan sosialnya, di karenakan hanya berinteraksi dengan *computer* atau *smartphone* saja. Seperti yang di ceritakan oleh Rizal (pemilik warnet yang menyediakan fasilitas *game online*) bahwa sampai ada anak yang bolos sekolah untuk bermain *game online* di tempatnya (Kompas, 14 November 2013). Menurut Cole & Griffiths (2007) para pemain *game* mengorbankan aktivitas yang lain untuk bisa bermain *game*,

mereka mengorbankan waktu mereka untuk hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman serta waktu untuk keluarga.

Jumlah pemain *game online* di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Hasil *survey* menunjukkan bahwa jumlah pemain *game online* di Indonesia meningkat antara 5%-10% setiap tahunnya dimana pada tahun 2014 terdapat 25 juta orang Indonesia telah bermain *game online* (Tribunnews.com, 2018). Artinya, terdapat perkembangan yang pesat dan signifikan mengenai jumlah pemain *game online* di Indonesia setiap tahunnya. Hal tersebut membuat Indonesia menduduki peringkat ke empat sebagai negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak di dunia. Sehingga di Indonesia *game online* menjadi suatu fenomena sosial yang sangat membudidaya dan memiliki efek di kalangan remaja saat ini.

Berdasarkan hal inilah, peneliti merasa perlu meninjau sejauh mana hubungan *self control* (X) dengan intensitas bermain *game online* (Y) pada remaja ?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self control* (X) dengan intensitas bermain *game online* (Y) pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis .
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah dan mengembangkan wawasan peneliti, terutama mengenai hal-hal yang berhubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *self control* remaja.
- c. Peneliti juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan perbandingan terhadap teori-teori serta upaya peningkatan kualitas keilmuan yang selama ini peneliti tekuni di bangku perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Data dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orangtua dan pemerhati pendidikan dalam mendampingi para remaja dalam melewati masa-masa krisis pada perkembangan remaja tersebut.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kepada para pendidik terutama orang tua khususnya mengenai *self control* pada remaja serta hubungannya pada intensitas bermain *game online* pada remaja tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Intensitas Bermain *Game Online*

1. Pengertian Intensitas bermain *game online*

Chaplin (2011) berpendapat bahwa intensitas adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Dalam hal ini siswa yang kecanduan bermain *game online*, akan berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi mereka dalam bermain *game online*.

Sejalan dengan hal tersebut, pipiet (2012) mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* adalah kuatnya suatu perilaku dari sebuah rangsangan aktivitas dengan tujuan untuk bersenang senang, menggunakan *computer* atau *smartphone* yang dapat dimainkan oleh beberapa pemain dalam waktu bersamaan karena adanya jaringan internet.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah besarnya kekuatan yang bersifat kuantitatif dan bertingkat tingkat dari suatu aktivitas berupa permainan yang memiliki kecanggihan teknologi, serta dapat dimainkan secara bersamaan dalam waktu yang sama karena, terhubung dengan jaringan internet sehingga dapat mendatangkan rasa puas, kesenangan dan kegembiraan para pemainnya.

2. Aspek-aspek intensitas bermain *game online*

Aspek-aspek intensitas bermain *game online* berdasarkan pengertian intensitas menurut Chaplin (2011), yaitu :

a. Frekuensi

Frekuensi adalah kekerapan, jadi frekuensi di sini adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online* (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan).

b. Lama Waktu

Lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain *game* maka akan menunjukkan semakin lama seseorang bermain *game online*.

c. Perhatian Penuh

Yaitu mengkonsentrasikan diri pada permainan *game online* sehingga mengesampingkan hal-hal yang lainnya. Seperti makan, mandi, sekolah serta tidak memperdulikan yang ada di sekelilingnya pada saat bermain *game*.

d. Emosi

Emosi meliputi rasa bahagia, sedih, takut, harapan, marah, putus asa (Kim & Namkoong, 2008). Jadi emosi di sini yaitu reaksi emosi dari permainan *game online* yang meliputi rasa suka, kegembiraan, atau marah, kesal pada saat sedang bermain *game online* sehingga menyebabkan para pemain semakin tenggelam dalam permainan tersebut.

Sedangkan menurut Itriya (2004) intensitas dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, tinggi. Untuk kategori rendah intervalnya 1-14 jam, untuk kategori sedang intervalnya 15-27 jam, dan untuk kategori tinggi intervalnya 29-42 jam.

Sementara itu, Novitasari (2016), mengemukakan bahwa tingkat intensitas di golongkan menjadi intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

a. Intensitas Tinggi

Intensitas tinggi merupakan intensitas yang berasal dari motivasi yang tinggi dimana individu berorientasi pada keberhasilan dan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tugas yang harus di selesaikan. Selain itu, individu merasa ia menyukai tugas-tugas yang sulit serta lebih suka bekerja dengan orang lain walaupun orang tersebut kurang menyenangkan baginya. Artinya, apabila dikaitkan dengan bermain intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan setiap level maupun setiap *game* yang dimainkan, sehingga akan terus menerus bermain *game online* tersebut tanpa memikirkan total waktu yang digunakan.

b. Intensitas Sedang

Intensitas sedang antara lain memiliki ciri-ciri antara lain memiliki rasa kurang percaya diri dalam menghadapi tugas dan cukup mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Pada umumnya hal ini terjadi apabila

motivasi yang ada dalam diri individu mulai mnurun namun tidak sampai pada kategori motivasi yang rendah. Apabila di hubungkan dengan intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas bermain *game online* yang sedang cenderung, bermain dalam frekuensi dan durasi yang sedang. Individu tersebut hanya bermain untuk mengisi waktu luang namun tetap mendahulukan hal-hal yang mnjaqdi prioritsnya, seperti belajar.

c. Intensitas Rendah

Tingkat intensitas rendah memiliki cirri-cirri antara lain waktu mengerjakan sesuatu yang sedikit, tidak memiliki gairah untuk menghadapi suatu hal yang sulit, memiliki usaha yang sedikit dalam mengerjakan sesuatu, serta tidak menyukai kegiatan-kegiatan yang tidak memberikan manfaatterhadap dirinya. Apabila di hubungkan dengan intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas yang rendah cenderung memilki waktu yang sedikit dalam bermain *game online* maupun tidak memilki gairah dalam mnyelesaikan setiap permainan yang dilakukan.

3. Jenis-jenis *game online*

Terdapat banyak sekali jenis-jenis *game online*, namun disini peneliti hanya akan mefokuskan pembahasan tentang jenis *game* yang sangat populer di kalangan remaja era 4.0 saat ini. Menurut Megit (2013) *Game online* atau Internet *game* bisa dibagi ke dalam beberapa kategori seperti *Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)*,

Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS) dan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)*.

a. *MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Games)*

Merupakan salah satu jenis internet *game* di mana pemain bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain yang lain. Kemampuan khusus yang dimiliki oleh karakter diperoleh melalui pengalaman (*experience*), dan biasanya berhubungan dengan kemampuannya bertempur dan atau untuk melawan musuh. Contoh *game* ini adalah : *Black Desert Mobile*, *SAO Integral Factor*, *Crusaders Of Light*, dan *Furios Wings*.

b. *MMORTS (Massively Multiplayer Online Real Time Strategy)*

Salah satu jenis internet *games* yang di dalamnya terdapat kegiatan mendirikan gedung, pengembangan teknologi, konstruksi bangunan serta pengolahan sumber daya alam. MMORTS merupakan kategori dari komputer *game* yang menggabungkan *real-time strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan di Internet. *Game* yang populer dari jenis ini adalah *WarCraft*, *Command and Conqueror*, *Total Annihilation*, *StarCraft* dan *SimCity*.

c. *MMOFPS (Massively Multiplayer Online First Person Shooter)*

Merupakan salah satu jenis internet *games* yang menekankan pada penggunaan senjata. MMOFPS banyak mendapat tentangan dari berbagai pihak dibandingkan dengan jenis permainan lainnya karena dalam MMOFPS sangat menonjolkan kekerasan dan agresifitas. Biasanya sepanjang permainan yang ada hanya pertarungan dan pembunuhan.

Para pemain bermain secara sendiri-sendiri (*single*) atau juga bisa membentuk tim (*team*) dalam melawan musuh. Sampai saat ini hanya sedikit sekali MMOFPS yang baru dibuat. Hal tersebut dikarenakan sangat banyaknya jumlah pemain yang bermain pada saat bersamaan di Internet sehingga terdapat masalah teknis dan infrastruktur pada Internet. Contoh *game* dari MMOFPS ini adalah *World War II Online* dan *PlanetSide*. Di Indonesia, contoh yang terkenal dari jenis ini adalah *Counter Strike (CS)*.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online*

Menurut Masya & Chandra (2016) menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah :

- a. Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamers* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- c. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- d. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

B. Self Control

1. Pengertian *Self Control*

Menurut Chaplin (2011), *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls. *Self control* ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Menurut Skinner, *self control* merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Inge, 2011).

Tangney, Smeth, Thompson (2004) menyatakan bahwa pusat dari konsep *self control* adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Self control merupakan kemampuan individu untuk menolak atau mengubah suatu respon, serta untuk menyela perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri dari melakukan hal tersebut. (Tagney. Dkk, 2004). Lebih lanjut Tangney juga mengatakan bahwa *self control* secara luas dianggap sebagai sebuah kapasitas untuk mengubah dan menyesuaikan diri, sehingga mnghasilkan kecocokan yang lebih optimal anatar diri sendiri dengan dunia luar.

Sedangkan Ningtyas, (2012) menyimpulkan *self control* sebagai kendali diri yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif dan bebas dari konsekuensi negatif. Pendapat lain dari Soetjiningsih (2012) mengatakan bahwa *self control* adalah kondisi di mana individu ingin belajar mengubah perilaku dengan cara memodifikasi perilaku sebelum (penyebab) dan setelah (konsekuensi) dari perilaku tujuan.

Sejalan dengan itu, Chen & Chang (2008) berpendapat bahwa individu yang memiliki *self control* rendah adalah orang-orang yang memiliki orientasi “ *here & now* ”, lebih memilih menyelesaikan segala sesuatu secara fisik daripada kognitif, senang terlibat dalam aktivitas-aktivitas berbahaya, kurang sensitif dengan kebutuhan orang lain, lebih memilih jalan pintas di bandingkan hal-hal kompleks, serta memiliki orientasi yang rendah terhadap sumber-sumber frustrasi. Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku dianggap cukup besar, karena salah satu hasil proses pengontrolan diri seseorang adalah tingkah laku yang tampak. (Zulkarnain, 2012).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan, mengontrol dan mengelola tingkah laku dengan cara mempertimbangkan terlebih dahulu

setiap tindakan yang akan dilakukan sehingga dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif.

2. Aspek-aspek *Self Control*

Berdasarkan konsep Tangley, Smeth, Thompson (2004) (dalam Zurkanain, 2012), terdapat beberapa aspek dalam *self control* yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu dengan *self control* yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan mengantisipasi peristiwa (*information gain*) yaitu berpijak pada informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.
- 2) Kemampuan menafsirkan peristiwa (*appraisal*) yaitu kemampuan menafsirkan peristiwa berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kemampuan Mengambil Keputusan (*Decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sedangkan Aspek-Aspek *Self Control* menurut Tangney, Baumister, dan Boone (2004) terdiri dari 5 aspek, yaitu :

1. *Self Dicipline* (Kedisiplinan diri)

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri, yang artinya individu dapat memfokuskan diri dalam melakukan setiap tugas dan pekerjaan. Individu dengan *self discipline* dapat menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. *Non Impulsive* (Aksi yang tidak impulsif)

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang berkerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non impulsive* mampu bersikap tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. *Healthy Habits* (Pola hidup sehat)

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu yang merapkan pola hidup sehat akan menolak segala sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Selain itu, individu dengan pola hidup sehat juga lebih mengutamakan segala sesuatu yang mmberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu)

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu mengerjakan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal diluar tugasnya, meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya hanya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. *Self Reliability* (Kehandalan)

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self control* dalam penelitian ini berdasarkan pada konsep Tangney, Baumister, Boone (2004) yaitu *Self Dicipline* (Kedisiplinan diri), *Non Impulsive* (Aksi yang tidak impulsif), *Healthy Habits* (Pola hidup sehat), *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu), *Reliability* (Kehandalan).

3. **Faktor-faktor Pembentukan *Self Control***

Seperti halnya faktor-faktor psikologis lainnya, *self control* juga mempunyai beberapa faktor yang memengaruhi. Faktor-faktor yang memengaruhi *sef control* seseorang yaitu:

a. Faktor Internal

Fika & Sumaryono (2008) mengemukakan bahwa usia dan kematangan merupakan faktor internal *self control*. Semakin bertambah usia individu maka akan semakin baik *self control* nya. Individu yang matang secara psikologis juga dapat mengontrol perilakunya karena sudah mampu mempertimbangkan mana yang baik dan mana yang tidak untuk dirinya. Sejalan dengan hal itu, Ghufon & Risnawita (2010) juga mengemukakan bahwa faktor internal dalam *self control* adalah usia.

b. Faktor Eksternal

Menurut Fika & Sumaryono (2008) adalah lingkungan keluarga, di dalam lingkungan keluarga peran orang tua sangat penting. Orang tua menentukan bagaimana kemampuan *self control* seseorang. Sejalan dengan pendapat Kahirunnisa, Ghufon & Risnawita (2010) juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* seorang individu adalah lingkungan keluarga. Kemudian Calhoun & Acocella (dalam Utami & Sumaryono, 2008) mengemukakan bahwa berhasilnya *self control* dipengaruhi oleh tiga faktor dasar yaitu:

1. Memilih dengan tidak tergesa-gesa.
2. Memilih diantara dua perilaku yang bertentangan, yang satu memberikan kepuasan seketika dan satunya memberikan *reward* jangka panjang.
3. Manipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku satunya lebih memungkinkan.

Berbeda dari pendapat-pendapat yang telah dikemukakan di atas, faktor-faktor pembentukan *self control* menurut Sriyanti (2013) yaitu:

a. Genetik

Faktor genetik atau faktor keturunan sangat memengaruhi *self control* seseorang. Anak yang berasal dari keturunan impulsif maka akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif.

b. Miliu (Lingkungan)

Faktor miliu yang memengaruhi perkembangan *self control* seseorang yaitu perilaku orangtua yang diamati anak, gaya pengasuhan dan budaya.

c. Usia

Faktor usia turut memengaruhi tingkat *self control* individu. Pada usia anak-anak, individu akan cenderung lebih impulsif dibanding individu yang lebih dewasa. Artinya semakin bertambahnya usia individu, kemampuan mengendalikan dirinya akan semakin baik.

Sedangkan Ghufuran & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa faktor-faktor psikologis *self control* adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

Yaitu meliputi faktor usia dan kematangan. Artinya, apabila usia individu semakin bertambah maka kemampuan *self control* orang tersebut akan lebih baik dan lebih matang pula.

2. Faktor Eksternal

Yaitu meliputi faktor keluarga, Karena dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan mnnetukan bagaimana kemampuan mngontrol diri seseorang.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat dampak negatif *game online* Nuhan (2016) mngemukakan bahwa dampak negatif dari *game online* bagi siswa antara lain :

- a. Karena seringnya sisa bermain game online, maka mereka kan malas belajar dan acuh tak acub pada pelajaran.
- b. Tidak sedikit siswa yang mencuri waktu belajar atau mninggalkan waktu belajar agar dapat bermain game online.
- c. Aktivitas yang biasanya dilakukan dirumah seperti membantu orangtua ketka pulang sekolah akan hilang, karena siswa akan lebih memilih untuk bermain *game online*.
- d. Siswa berpontesi untuk mencuri uang jajan bahkan uang orangtua agar dapat membayar ketika bermain gam online di warnet.
- e. Lupa waktu.
- f. Kesehatan terganggu karena pola makan juga terganggu akibat bermain *game online*.
- g. Kondisi emosional dan kondisi psikis juga akan terganggu.
- h. Siswa memilih untuk mebolos sekolah agar dpat bermain *game online* favorit mereka.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor genetik. Faktor internal yaitu usia dan kematangan, faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, dan faktor genetik yaitu keturunan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (dalam Hurlock, 2007). Istilah *adolescence*, seperti yang di pergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik.

Menurut Poerwanti dan Widodo (2002) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Menurut (Myers, 2012) masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Adapun Anna (dalam Hurlock, 2008) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Poerwanti dan Widodo (2002), berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa antara kanak-kanak dan dewasa. Pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan (Heraswati, 2011).

Perubahan ini dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh, dan kualitatif misalnya perubahan cara berfikir secara konkret menjadi abstrak (Monks, 2006).

Remaja juga di definisikan sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2003). Sedangkan menurut Iga (2011), remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Dari berbagai definisi mengenai remaja di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional.

2. Aspek – aspek perkembangan pada masa remaja

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik (Myers, 2012). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Myers, 2012).

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia kerja karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berfikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berfikir, dan bahasa. Piaget (dalam Utami, 2008)

mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan *social* yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berfikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasional formal (Utami, 2008).

Tahap operasional formal adalah suatu tahap di mana seseorang telah mampu berfikir secara abstrak. Seorang remaja tidak lagi terbatas padahal-hal yang *actual*, serta pengalaman yang benar-benar terjadi. Dengan mencapai tahap operasi formal, remaja dapat berfikir dengan fleksibel dan kompleks. Seorang remaja mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Berbeda dengan seorang anak yang baru mencapai tahap operasional konkret yang hanya mampu memikirkan satu penjelasan untuk suatu hal. Hal ini memungkinkan remaja berfikir secara hipotesis (Santrock, 2003).

c. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan oranglain (Ursia & Nadia, 2003). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri.

Kelompok teman sebaya di akui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya (Ursia & Nadia, 2003). mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi

utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana cara berpakaian yang menarik, music, atau film apa yang bagus.

3. Karakteristik remaja

Rita (2008) maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, di sertai dengan karakteristiknya, yaitu:

a. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini di tambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan di pahami oleh orang dewasa.

b. Remaja Madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Sehingga tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.

4. Tugas-tugas perkembangan remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu ialah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat di arahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Menurut Ursia & Nadia, (2003) masa remaja di tandai dengan :

- a. Berkembangnya sikap *dependen* kepada orang tua ke arah *independen*.
- b. Minat seksualitas.
- c. Kecenderungan untuk merenung atau memerhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Sedangkan Teng (2014), mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut :

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang di jadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri.
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri sikap atau perilaku kekanak-kanakan.

D. Hubungan *Self Control* dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Remaja

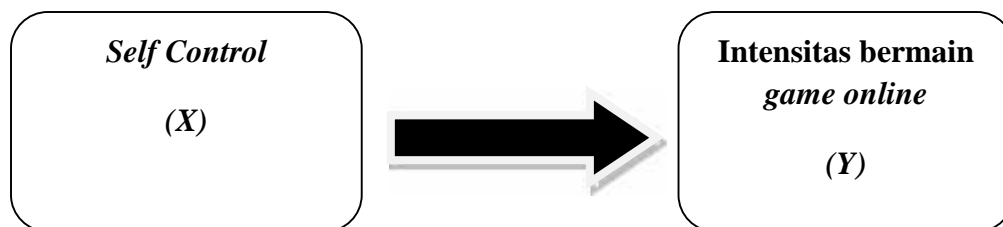
Santrock (2003) mengungkapkan bahwa, masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*). Pada masa transisi ini, remaja menjadikan teman sebaya sebagai model peran bagi dirinya. Menurut Hurlock (1980), salah satu tugas perkembangan yang paling sulit bagi remaja adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosialnya. Remaja dituntut harus terampil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Apabila di lihat melalui *self control*, remaja yang selalu bermain *game online* merupakan remaja yang memiliki *self control* rendah karena remaja tersebut tidak mampu mengontrol, mengelola dan mengarahkan dirinya sendiri untuk melawan godaan tertentu. Ketika individu memiliki *self control* yang rendah, maka ia cenderung kurang dapat mengontrol diri mereka sendiri untuk tidak terjerumus pada perilaku perilaku maladaptive (Ismail & Zahrahweh, 2017).

Pengaruh lingkungan dan teman sebaya juga menjadi pemicu penyebab tingginya intensitas bermain *game online* yang membuat perilaku individu cenderung *maladaptive* dan berorientasi pada dirinya sendiri (Teng, Yujie, & Yanling, 2014). Oleh karena itu, individu yang memiliki *self control* yang rendah cenderung memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi, serta lebih mungkin mengalami kecanduan *game online*. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self control* yang rendah akan mencari kesenangan lain, salah satunya dengan bermain *game online*. Ketika remaja tidak dapat mengontrol diri dalam bermain *game online*, akan berakibat pada tingginya intensitas bermain *game online*.

E. Kerangka Berfikir

Self Control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan menentukan prioritas yang telah dibuat serta mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang. *Self control* yang dimiliki individu pun berbeda beda.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Individu atau remaja yang memiliki *self control* yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai *self control* yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama.

F. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Budhi, F. H., Dan Endang, S., I. (2016). *Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game centre X semarang*. Jurnal Empati. Vol. 5
- Calhoun, J.F And Acocella, J.R (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. R.S Satmoko (terjemahan). Edisi Ketiga. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Candra, A.R. (2012). *Berburu rupiah lewat game online*. Yogyakarta: Bouna Books.
- Chaplin, JP. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono) Jakarta: Grafindo Persada.
- Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). *An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features*. Asian Journal of Health and Information Sciences. (Volume 3 Nomor 1).
- Cole, Helena dan Mark D. Griffithh. (2007). *Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers*. *CyberPsychology & Behaviour* (Volume 10 Nomor 4).
- Danik, R.A. dan Wahyuningsih. (2007). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan kompetensi sosial pada remaja*. Naskah Publikasi. Universitas Islam Indonesia.
- Dewandari, S. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan motivasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Sarupan Kabupaten Wonosobo*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Fatwa-Fatwa terkini Jilid 3, terjemahan. Amir Hamzah, (Jakarta: Daruul Haq, 2004).
- Fika, A.U. dan Sumaryono. (2008). *Pembelian impulsif ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada remaja*. Jurnal Psikologi Proyeksi. (Volume 3 Nomor 1).
- Ghufron, M.N. & Rini R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Grace, Lindsay. (2005). *Game Type and Game Genre*. Vol. 22 Tahun 2005.
- Herasti Widyari. (2011). *Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP*. Naskah Publikasi. Universitas Gunadarma.
- Hernandez, Roger E. (2005). *Remaja dan Media*. Surabaya: Pakar Raya.
- Herudin. (2014, January 31st). <http://www.tribunnews.com/iptek/2014/01/31/ada-25-juta-orang-indonesia-doyan-main-game-online>. (diakses pada tanggal 27 September 2019).
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima)*. (Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Iga, S.A. dan Dewi, R.S. (2012). *Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. (Volume 1 Nomor 2).
- Inge Andriani, dkk. (2011). *Gambaran kecenderungan agresivitas dalam pemilihan game online pada anak*. Proceeding PESAT Universitas Gunadarma. (Volume 4).
- Ismail, A.B., & Zawahreh, N. (2017). *Self control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students*. Journal of Education and Human Development. (Volume 6 Nomor 2).
- Itriyah. (2004). *Perbedaan intensitas penggunaan internet ditinjau dari tipe kepribadian dan jenis kelamin*. Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang. Jurnal Psikologi. (Volume 1 Nomor 1).
- Kim, E. J., Ku, T., dan Namkoong, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*. 23, (212 – 218).
- Lilik Sriyanti. (2013). *Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga.

- Lemmens, J. S., dkk. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*. The Amsterdam School of Communication Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of Record first Publish: 5 Maret 2009.
- Masya, H., & Candra, D.A. (2016). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X madrasah aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Maulana, R. (2017, February 27th). <https://kompas.com/perkembangan-pasar-game-indonesia-salah-satu-yang-tertinggi-di-2016>. (diakses pada tanggal 29 September 2019).
- Meggitt, C. (2013). *Memahami perkembangan anak*. Jakarta: PT Indeks.
- Mehroof, M., & Griffith, M, D. (2010). *Online gaming addiction: The role of sensation seeking, Self control, Neuroticism, Aggression, State anxiety, And trait anxiety*. Journal Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial (Edisi 10)*. (Terjemahan Aliya Tusyani dkk). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nela, R.U. & Ide, B.S. dan Sutanto. (2013). *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Makara Seri Sosial Humaniora.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*. EJP 1, (1), (2012).
- Nuhan, M. Y. G. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Edisi 6 Tahun ke-5, 2016.
- Pipiet Shatuti. (2012). *Hubungan konformitas dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa*. Skripsi. tidak dipublikasikan. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Piyeke, P. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado. Skripsi. Program Sarjana Universitas Sam Ratulangi Manado.

- Poerwanti dan Widodo. 2002. *Perkembangan peserta didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi ke-6)*. (Terjemahan Shinto B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Singgih Santoso (1999). *SPSS: Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Soetjiningsih, C. H. (2012). *Perkembangan anak sejak pertumbuhan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Jakarta: Prenada Media group
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Roy, F. B., & Angie, L. B. (2004). High self-control predicts good adjustment, Less pathology, Better grades, And interpersonal success. *Journal of Personality*. 72, (2).
- Teng, Z., Yujie, L., & Yanling, L. (2014). Online gaming, internet addiction, And aggression of Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*. 6, (2).
- Tangney, Smet, Thompson, (2004). *High-Self Control Predict Good Adjudment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Succes*. Journal Of Personality. BlackWell Publishing.
- Utami, Ariani, Sumarsono, (2008). *Pembelian Impulsif Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. (Volume 3 No 1).
- Ursia, N.R., Ide, B.S., & Nadia, S. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaiora*. 17, (1), 1 – 18.

- Young, K. S. (2009). Understanding onlinegaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 355 – 372.
- Zulkarnain. (2002). *Hubungan kontrol diri dengan kreativitas pekerja*. USU Digilib: Universitas Sumatera Utara.

